



Wenn die Diagnose erst im – u.U. späten – Erwachsenenalter gestellt wurde, bedarf die Verarbeitung der damit verbundenen Empfindungen einige Zeit und bildet oft die Anfangsphase der Therapie. Die eigenen Entwicklungsschwierigkeiten und Probleme der Integration in Gruppen werden von den Klienten dadurch besser verstanden. Es findet eine Versöhnung mit den – meist von der Umwelt – als unzureichend wiedergespiegelten Ergebnissen ihres oft jahrzehntelangen Bemühens statt: sie erfahren, dass ihre Schwierigkeiten typisch für Menschen mit hochfunktionalem Autismus bzw. Asperger-Syndrom sind und sie keine „Schuld“ an ihren Problemen tragen. Auch gilt es manchmal, das Scheitern im Rahmen einer allgemeinen Psychotherapie, die nicht auf der Autismus-Diagnose fußte, neu einzuordnen. Diese Phase der allgemeinen Neubewertung ist mit vielen „Aha-Momenten“ verbunden und stellt zunächst eine große Erleichterung dar.

Allerdings hat die meist langjährige Anpassungsleistung an die „neurotypische“ Welt in der Regel zu Überforderungssituationen geführt, die sich durch sozialen Rückzug bis hin zur Vereinsamung, beruflichen Schwierigkeiten oder Problemen in der Beziehungsgestaltung äußern können. In der Therapie bei Erwachsenen kommen allgemeine gesprächs-therapeutische Interventionen und eine autismspezifische Psychoedukation verbunden mit verhaltenstherapeutischem Vorgehen zum Tragen. Dies geschieht auf der Basis einer wertschätzenden und respektvollen Haltung gegenüber der bisherigen Lebensleistung der Betroffenen.

Auch Erwachsene, die schon als Kind bzw. Jugendlicher Autismus-Therapie erhalten hatten, benötigen in Krisensituationen erneut Hilfe. In diesen Fällen kann man häufig auf erlernten Strategien aufbauen, die bezüglich neuer Herausforderungen angepasst und erweitert werden müssen.

Ausführlichere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.autismus-hamburg.de](http://www.autismus-hamburg.de)

Zur Beantragung der Therapie wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale:

#### **Hamburger Autismus Institut**

Therapie, Verwaltungs- und Schulungszentrale  
Alsterdorfer Markt 4  
22297 Hamburg  
Telefon: 040-511 68 25  
Fax: 040-511 86 10  
E-Mail: [info@autismus-hamburg.de](mailto:info@autismus-hamburg.de)  
Homepage: [www.autismus-hamburg.de](http://www.autismus-hamburg.de)

Träger unserer Einrichtung ist unser Verein, der als gemeinnützig anerkannt ist und Spenden annehmen kann:

#### **Autismus Landesverband Hamburg e.V.**

Hamburger Sparkasse  
BIC: HASPDEHHXXX  
IBAN: DE95 2005 0550 1221 1203 61

Fotos: © Autismus Landesverband Hamburg e.V.

## **Kontakt**



Hamburger Autismus Institut  
Alsterdorfer Markt 4  
22297 Hamburg  
Telefon: 040 – 511 68 25  
Fax: 040 – 511 86 10  
[info@autismus-hamburg.de](mailto:info@autismus-hamburg.de)  
[www.autismus-hamburg.de](http://www.autismus-hamburg.de)



# **DIAGNOSTIK, THERAPIE, BERATUNG UND SELBSTHILFE**

für Erwachsene mit  
hochfunktionalem Autismus



[www.autismus-hamburg.de](http://www.autismus-hamburg.de)

## „Ich habe mich immer schon anders gefühlt!“

Mit diesem Gefühl sind viele Menschen, die schließlich im Erwachsenenalter die Diagnose hochfunktionaler Autismus bzw. Asperger-Syndrom erhalten, oft durch ihr Leben gegangen. In der Schule waren sie oft Außenseiter und Mobbingopfer. In vielen Situationen gelang es ihnen nicht, sich zu anderen als zugehörig zu empfinden. Manche nahmen das schmerzlich wahr und versuchten, weiter Freunde zu finden. Andere schützten sich vor diesen Gefühlen, indem sie sich noch stärker in sich selbst zurückzogen und in dieser Isolation z. B. ihren Spezialinteressen nachgingen.

Die Diagnose hochfunktionaler Autismus bzw. Asperger-Syndrom wird auf Grund der verbesserten diagnostischen Instrumente und der anwachsenden Zahl von Einrichtungen, die diese Verfahren einsetzen, in den letzten Jahren vermehrt an Kinder und Jugendliche vergeben. Menschen, die heute im Erwachsenenalter sind, konnten von diesen Möglichkeiten häufig noch nicht profitieren und mussten ihre Kindheit und Jugend ohne gezielte therapeutische Hilfen meistern. Auch im Erwachsenenalter müssen sie diese kräftezehrende Anpassungsleistung weiter erbringen und fühlen sich dadurch oftmals erschöpft und niedergeschlagen.

Eine jahrelange Netzwerkarbeit des Hamburger Autismus Instituts mit dem Universitätsklinikum Eppendorf, der Asklepios Klinik und einigen niedergelassenen Psychologen hat inzwischen zu einer verbesserten Diagnostiksituation für Erwachsene geführt. Für genauere Informationen wenden Sie sich gerne an unsere Mitarbeiter\*innen in unserem Geschäftszimmer.

Erwachsenen mit entsprechender Diagnose und denen, die noch im Diagnoseprozess sind, bieten wir durch unser Beratungsangebot und unsere fachlich moderierte Selbsthilfegruppe Unterstützung an.

### Was ist unser Beratungsangebot?

Wir möchten für Betroffene mit diesem Beratungsangebot eine Anlaufstelle bei konkreten Problemen sein. Wir informieren Sie bzgl. weiterer Hilfsangebote je nach persönlicher Fragestellung, bieten erste Hilfe bei der Verarbeitung der Autismusdiagnose und stehen Ihnen als fachkundige Anlaufstelle bei autismspezifischen Problemthemen zur Verfügung, für die wir gemeinsam nach Lösungen suchen.

Das Angebot richtet sich an erwachsene Menschen,

- bei denen ein begründeter Verdacht auf das Vorliegen einer Autismus-Spektrum-Störung im Sinne eines hochfunktionalen Autismus bzw. Asperger-Syndroms vorliegt,
- die gerade eine derartige Diagnose erhalten haben oder
- bei denen bereits seit ihrer Kindheit bzw. Jugend eine solche Diagnose besteht und die aktuellen Beratungsbedarf haben.

Wenn Sie zu dem oben genannten Personenkreis gehören und Sie unser Beratungsangebot wahrnehmen möchten, vereinbaren Sie bitte unter der E-Mail-Adresse [beratung@autismus-hamburg.de](mailto:beratung@autismus-hamburg.de) einen Termin.

Die Beratung kann an einem unserer Zentren in Hamburg oder in Lüneburg stattfinden und ist für die Betroffenen kostenlos.

### Was kann ich mir unter der fachlich moderierten Selbsthilfegruppe vorstellen?

Am Hamburger Autismus Institut bieten wir eine offene moderierte Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit hochfunktionalem Autismus bzw. Asperger-Syndrom an. Damit möchten wir Erwachsenen einen Ort bieten, an dem sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können. Die Gruppe wird durch eine Therapeutin bzw. einen Therapeuten des Hamburger Autismus Instituts moderiert.

Das Angebot richtet sich an erwachsene Menschen, bei denen eine diagnostizierte Autismus-Spektrum-Störung im Sinne eines hochfunktionalen Autismus bzw. Asperger-Syndroms vorliegt oder ein begründeter Verdacht (möglichst von Fachleuten) geäußert wurde. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, sich über Themen wie Freundschaften, Beziehungen, Arbeit, Freizeit etc. auszutauschen. Alle achten auf eine freundliche, wertschätzende Atmosphäre.

Für die Selbsthilfegruppe ist keine Anmeldung erforderlich, die Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Die Teilnahme ist kostenlos.

Das Beratungsangebot und die Selbsthilfegruppe können wir dank **der freundlichen Unterstützung der Stiftung Irene** anbieten.



Entsteht nach der Diagnosestellung der Bedarf nach Therapie, können die Betroffenen einen Antrag auf Autismus-Therapie bei uns stellen. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten zur Kostenübernahme durch die Eingliederungshilfe bzw. die Agentur für Arbeit auf.

Im Fokus der Therapie Erwachsener mit hochfunktionalem Autismus bzw. Asperger-Syndrom stehen häufig Themen, wie Hilfe bezüglich der

- *Verarbeitung der Diagnose, Umgang mit dem „Andersein“*
- *Rückschau auf das bisherige Leben, Neudefinition vieler Lebensereignisse und Lebenskrisen*
- *Selbständigkeitsentwicklung*
- *sozialen Schwierigkeiten (sozial vermeidendem Verhalten, Angststörungen, Vereinsamung etc.)*
- *beruflichen Schwierigkeiten (Verlust des Arbeitsplatzes, lange Arbeitslosigkeit etc.)*
- *Probleme mit Freundschaften, Partnerschaften und dem Elternsein*
- *Selbstorganisation des Alltags- und Berufslebens*
- *stetigen und meist überfordernden Anpassungsleistung und dem daraus resultierenden Stresserleben*
- *Möglichkeiten zur Konfliktbewältigung*
- *Welche meiner Persönlichkeitsmerkmale sind durch den Autismus geprägt?*
- *Wie gehe ich in meinem Umfeld mit der Diagnose um?*